YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Yaşlı kadınların kurumlarda yaşamayı tercih etmelerindeki en sık rastlanılan neden aşağıdakilerden hangisidir?

A) Maddi nedenler
B) Sosyal nedenler
C) Tıbbi nedenler
D) Psikolojik nedenler
E) Fiziksel nedenler

Çözüm : Yaşlı kadınlar bakımevinde olmaktan hoşnuttur çünkü/ ve orada akranlarıyla birlikte olmaktan mutludur. Bu gösteriyor ki kadınlar tıbbi nedenlerden çok sosyal nedenlere bağlı olarak kurumda yaşamaya yönelmektedirler.
Doğru cevap B şıkkıdır.

2)

Aşağıdakilerden hangisi Yaşlılarda İyi Oluş ve Yılmazlığı etkileyen faktörlerden biridir?

A) Kişilik, Davranış ve sonuçları
B) Sosyal iletişim, Yaşam olayları
C) Aktiviteler, Biyolojik faktörler
D) Yaş, Cinsiyet, İş Memnuniyeti
E) Hepsi.

Çözüm : A, B, C, D şıklarının hepsi Yaşlılarda İyi Oluş ve Yılmazlığı etkileyen faktörlerden biridir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

3) Yaşlılarda fiziksel tükenmişlik belirtileri nelerdir?

A) Kronik yorgunluk, bulantı, uyku bozuklukları
B) Yalnızlık, çökkün duygu durumu, anksiyete
C) Huzursuzluk, kendini değersiz hissetme, tahammülsüzlük
D) İnsanlara karşı duyarsızlık ve saldırganca davranışlar
E) Hareketsizlik, insanlardan uzaklaşma, boşluk

Çözüm : Kronik yorgunluk, bulantı, uyku bozuklukları
Doğru cevap A şıkkıdır.

4) Aşağıdakilerden hangisi "iş yerindeki stres artırıcı unsurlara karşı bir tepki olarak uzun sürede ortaya çıkan psikolojik bir belirti" olarak tanımlanan kavramdır?

A) Tükenmişlik
B) Sendrom
C) Duyarsızlaştırma
D) Öğrenilmiş çaresizlik
E) Depresyon

Çözüm :

Tükenmişlik, köken olarak İngilizce'de "burnout" kelimesinden türetilmiştir. Terim olarak enerjinin akıp gitmesini tanımlar. Maslach'a (2003) göre tükenmişlik, iş yerindeki stres artırıcı unsurlara karşı bir tepki olarak uzun sürede ortaya çıkan psikolojik bir belirtidir. Maslach tükenmişliği "yaygın olarak insanlarla yüz yüze çalışılan mesleklerdeki bireylerin; duygusal olarak kendilerini tükenmiş hissetmeleri, iş gereği karşılaştıkları insanlara karşı duyarsızlaşmaları ve kişisel başarı ya da yeterlilik duygularında azalma olarak görülen bir sendrom" olarak tanımlamıştır.

Doğru cevap A şıkkıdır.

5) Aşağıdakilerden hangisi iyi oluşu etkileyen faktörlerden değildir?

A) Zengin olmak
B) Cinsiyet
C) Sosyal ortam
D) Yaşam olayları
E) Zeka

Çözüm :

Araştırmalarda iyi oluşu etkileyen önemli fak- törler göze çarpmaktadır. Bu faktörlerden bir kısmı; kişilik, sağlık, gelir durumu, yaşam doyumu, din, ırk, evlilik ve aile, yaş, cinsiyet farklılıkları, iş memnuniyeti, eğitim, zekâ, davranış ve sonuçları, sosyal iletişim, sosyal destek, yaşam olayları (travmalar, kaygı, stres…vb.), aktiviteler ve biyolojik faktörlerdir.

Doğru yanıt "a" seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

6) Yaşlılık tıp bilimi seçenektekilerden hangisidir?

A) ortoapedi
B) pediatri
C) geriatri
D) onkoloji
E) ramotoloji

Çözüm : Geriatri yaşlılık tıp bilimi anlamına gelir ve yaşlılığı geciktirmek için alınması gereken önlemleri, kullanılması gereken yöntemleri inceler. Genel olarak geriatri yaşlıların sağlık sorunlarını açıklamaya ve tedavi etmeye yönelik etkinlikleri içermektedir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

7)

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün sınıflamasına göre ileri yaşlılık aralığı hangisidir?

A)

65-74 yaş

B)

70-75 yaş

C)

75-80 yaş

D)

75-84 yaş

E) 85+ yaş

Çözüm : 75-84 yaş
Doğru cevap D şıkkıdır.

8) Sorunu ve çatışmayı görmezden gelme, yok sayma, tartışmayı en aza indirme, geri çekilme, teslim olma gibi stratejileri içeren çatışma yönetimi stratejisi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kaçınma
B) Uzlaşma-karşılıklı ödün verme
C) Hükmetme-üstünlük kurma
D) Uyma-itaat etme
E) Bütünleştirme-iş birliği yapma

Çözüm : Kaçınma: Sorunu ve çatışmayı görmezden gelme, yok sayma, tartışmayı en aza indirme, geri çekilme, teslim olma gibi stratejileri içerir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

9) Anlaşma olasılıklarının araştırılması, karşılıklı güven ortamı oluşturma, ortak fayda için çözüm arama, empati kurma gibi yöntemler hangi çatışma yönetimi stratejisidir?

A) Kaçınma
B) Uyma-itaat etme
C) Bütünleştirme-iş birliği yapma
D) Hükmetme-üstünlük kurma
E) Uzlaşma-karşılıklı ödün verme

Çözüm : Bütünleştirme-iş birliği yapma: Yapıcı çatışma çözme stratejilerinden olan iş birliğine ve bütünleşmeye yönelik stratejilerde, karşılıklı iş birliği arayışı, anlaşma olasılıklarının araştırılması, karşılıklı güven ortamı oluşturma, ortak fayda için çözüm arama, empati kurma vb. yer almaktadır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

10) Mine Hanım müzik alanında bir akademisyen olup çok özel yeteneklere sahiptir. Ancak oldukça çekingen, içe dönük ve kaygılı bir insandır da. Mine Hanım'ın ilköğretim çağında bir oğlu vardır. Büyüdükçe giderek annesine benzemektedir. Müzik konusunda muhteşem yetenekleri ortaya çıkarken, aynı annesi gibi hastalanmaktan, dinletilerindeki performansında hata yapmaktan "fena hâlde korkmaktadır." Çevresi: "yeteneği annesine çekmiş, keşke huyu çekmeseydi" demektedirler. Çocuk, annesinden piyano çalmayı öğrenirken ki gibi stresini beslemeyi de öğrenmiştir, durdurmayı denemedikçe stresini beslemeye devam da edecektir.
Yukarıda verilen durum strese verilen hangi tepkiye bir örnektir?

A) Strese verilen psikolojik tepkiler
B) Strese verilen sosyal tepkiler
C) Strese verilen duygusal tepkiler
D) Strese verilen fizyolojik tepkiler
E) Strese verilen bilişsel tepkiler

Çözüm : Stresin yaşanması, yaşanan stresin kişiler ve sosyal çevreleri tarafından kabul görmesi, toplumsal olarak onaylanması ya da onaylanmaması, oluşan hata ya da başarısızlık durumlarında bir mazeret olarak değerlendirilmesi de stresin sosyal yönünü yansıtmaktadır. Stres yaratıcı söylemlere erken yaşlarda aile ortamında şahit olan çocuk için modelden öğrenme yoluyla stres üretmeden söz edilebilir. Öte yandan birçok olumsuz duyguyu da içeren stresin, duyguların bulaşma özelliğine bağlı olarak sadece stres yaşayan bireyi değil, onun yakın ve uzak çevresini de etkileyen bir sisteme dönüşebildiği dikkate alınması gereken bir olgudur. Bu durum strese verilen sosyal tepkileri ifade etmektedir. Mine hanımın oğlunun durumunda da modelden, sosyal öğrenme ile stresi annesinden gözlemlemesi söz konusudur. Bu durum da strese verilen sosyal tepkilerdendir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

11) Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Model'inde kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşıp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durması hangi kavramı yansıtmaktadır?

A) Birincil değerlendirme
B) İkincil değerlendirme
C) Üçüncül değerlendirme
D) Değer biçme
E) Durumu yeniden olumlu olarak değerlendirme

Çözüm : Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Model'ine göre Değer Biçme, kişinin olası bir stres yaratıcı ile ilgili yorumu olarak tanımlanmıştır. Modeldeki Durumu Yeniden Olumlu Olarak Değerlendirme kavramı ise, sorun üzerinde olumlu olarak durmayı içerir. İkincil Değerlendirme ise "Bir sorunla başa çıkmak için gerekli becerilere sahip miyim?" sorgulamasında olduğu gibi durumla etkili bir biçimde uğraşmak için kişinin kaynakları ve pozisyonuyla ilgili bir seri biliş olarak görülmektedir. Lazarus, başa çıkmanın, stresin üç öğesinden biri olduğunu belirtmektedir. Bu öğelerden biri kişinin kendine yönelik bir tehdidi algılama süreci olan birincil değerlendirmedir. Kişinin bu tehdide ilişkin neler yapabileceğini aklına getirmesi ikincil değerlendirmeyi oluşturur. Üçüncü süreç de başa çıkma olarak sözünü ettiğimiz ise bu tepkinin uygulanma sürecidir. Birincil değerlendirme, kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşıp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durmasıdır. Bir başka deyişle birincil değerlendirme kişi için stres verici durumun etkisi ve önemiyle ilgili bir seri düşünce anlamına gelmektedir. Birincil değerlendirmeler, olayın kişiyle ilgili, olumlu özelliklere sahip veya stresli olup olmadığı ile ilgilidir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

12) Strese karşı verilen psikolojik tepkilerden en sık rastlananlarından bir tanesi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kekeleme
B) İştah değişimi
C) Korku
D) Baş ağrısı
E) Görme bozuklukları

Çözüm : Stresi uyarıcı durumlar-olaylarla karşılaşıldığında insanlar çeşitli duygusal tepkiler gösterirler. Sık yaşanan duygular; kaygı, korku, öfke, saldırganlık, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, utanç, çökuntu, dikkatini toplama ve sürdürmede zorluk, hafıza sorunları ve duygu küntlüğüdür.
Doğru cevap C şıkkıdır.

13) Bir araştırmaya göre ekonomik durumu kötü olan ve huzurevinde kalış süresi daha uzun olan yaşlıların yaşam kalitesinin ekonomik sorun yaşamayanlara göre düşük olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaya göre hangi yorumu yapmak doğru değildir?

A) Yaşlılar için sosyoekonomik düzey önemlidir
B) Yaşam kalitesi ile maddi kaynaklar arasında pozitif bir ilişki vardır
C) Ekonomik açıdan sorun yaşamayan yaşlıların yaşam kalitesi yüksektir
D) Huzurevinde kalış düzeyi yüksek bireylerin yaşam kalitesini arttırmak için ekonomik refahlarını arttırmaları önemlidir
E) Maddiyat bireylerin yaşam kalitesini etkileyebilmektedir

Çözüm : Evde ve kurumda bakılan yaşlıların karşılaştırıldığı bir başka çalışmada da her iki grup arasında psikiyatrik tanı, depresif belirti şiddeti ve bilişsel işlev düzeyleri açısından fark bulunmamıştır. Ancak özellikle ekonomik durumu kötü olan ve huzurevinde kalış süresi daha uzun olan yaşlıların yaşam kalitesinin ekonomik sorun yaşamayanlara göre düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bulgulardan yola çıkılarak yaşlılar için düşük sosyoekonomik düzeyin önemli bir stres kaynağı olduğunu, yaşam kalitesi ile maddi kaynaklar arasında pozitif bir ilişki olduğunu, maddiyatın yaşam kalitesini etkileyen bir etmen olduğunu ve ekonomik açıdan güçlük yaşayan bireylerin ekonomik refahını arttırılarak yaşam kalitelerinin de arttırılabileceğini söylemek mümkündür. Ancak seçeneklerde ifade edilen ekonomik anlamda sorun yaşamayan yaşlıların yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu söylemek doğru değildir. Çünkü ekonomik nedenlerin dışında, bu bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkileyen başka değişkenler de söz konusu olabilir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

14) Pozitif psikoloji içerisinde yer alan ve birbirleri ile ilişkili olan iki önemli kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kötümserlik ve yalnızlık
B) Depresyon ve sinirlilik
C) Çatışma ve kaygı
D) İyi oluş ve yılmazlık
E) Bilgelik ve sezgi

Çözüm : İyi oluş ve yılmazlık pozitif psikoloji içerisinde yer alan ve birbirleri ile ilişkili iki önemli kavramdır. Son yıllarda gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde artan yaşlı nüfusun mutlu, gelecek kaygısı taşımayan, kendisini güvende ve iyi oluş içerisinde hisseden, önüne çıkan zorluklara uyum sağlayabilen ve bu zorluklarla baş etme becerisi gösterebilen bireyler olması, sağlıklı birer yaşlı birey olmaları açısından son derece önemlidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılarda yılmazlığı etkileyen faktörlerdendir?

A) Biyolojik faktörler
B) Dil
C) Risk faktörleri
D) Din
E) Irk

Çözüm : Yılmazlığı etkileyen faktörlere bakıldığında yılmazlığın, bireysel özellikler, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilendiği ortaya koyulmaktadır. Ayrıca risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar üzerinde durulduğu görülmektedir. Biyolojik faktörler, sosyal iletişim, din ve ırk ise iyi oluşu etkileyen faktörlerdendir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

16) Yaşlıların sosyo-ekonomik durumlarının iyi olması, sosyal ilişkilerinin olumlu olması, üretken olmaları, sportif faaliyetlerle ilgilenmeleri, kendileri güvende hissetmeleri gibi durumların iyi oluşları ve yılmazlıkları ile ilişkisi nasıl olabilir?

A) Yaşlılarda genellikler iyi oluş ve yılmazlığı geliştirici durumlardır.
B) Yaşlılarda genellikle iyi oluş ve yılmazlığı sekteye uğratacak durumlardır.
C) Yaşlılarda iyi oluş ve yılmazlık üzerinde herhangi bir etkisi yoktur.
D) İyi oluş ve yılmazlık üzerindeki etkileri kadınlarda olumlu iken erkeklerde olumsuzdur.
E) İyi oluş ve yılmazlık üzerindeki etkileri erkeklerde olumlu iken kadınlarda olumsuzdur.

Çözüm :

Yaşlı bireylerin sosyoekonomik durumlarının yüksek olması, üretken olmaları, sportif faaliyetlerle ilgilenmeleri, kendilerini güvende hissetmeleri gibi durumların her biri onlar için koruyucu birer faktördür ve bu faktörler onların iyi oluş ve yılmazlıklarını geliştirici faktörlerdendir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

17) Aşağıdakilerden hangisi tükenmişlikle başa çıkmanın yollarından biridir?

A) Karşındakini suçlama
B) Dişlerini sıkma
C) Çabuk öfkelenme
D) Yalnızlık
E) Nefes alma ve gevşeme teknikleri öğrenmek

Çözüm : Tükenmişlikle ilgili bilgi sahibi olmak, Kendini iyi tanımak ve ihtiyaçlarını belirlemek,
Kişinin insan olarak sınırlılıklarını bilmesi ve kabullenmesi, Duygusal farkındalık kazanmak ve duygularını ifade etmek, Gerçekçi beklenti ve hedefler geliştirmek, Gerektiğinde psikolojik yardım almak, Nefes alma ve gevşeme tekniklerini öğrenmek,
Zaman yönetimi konusunda bilgi sahibi olmak, Rahatlamak için müzik dinlemek, spor yapmak, Tatile çıkmak,Hobi edinmek,Rutin alışkanlıkları bırakmak ve monotonluğu azaltmak, Huzurlu bir yaşam tarzı belirlemek,İşe ara vermek veya iş değişikliği yapmak
Kendisini stresle başa çıkma konusunda geliştirmek,Bir işe başlamadan önce işin zorlukları ve riskleri ile ilgili bilgi edinmek.
Doğru cevap E şıkkıdır.

18) Aşağıdakilerden hangisi tükenmişliğin sosyal belirtilerindendir?

A) Güçsüzlük
B) Engellenmişlik duygusu
C) Karşısındakini suçlama
D) İnsan ilişkilerinin kopması
E) Unutkanlık

Çözüm : Tükenmişliğin sosyal belirtileri daha çok iş ortamında görülür. İş ortamında tükenmişliği yaşayan kişiler, fizyolojik ve psikolojik olarak kendilerini çalışma arkadaşlarından uzaklaştırırlar. İnsan ilişkileri kopmuştur. Güçsüzlük fiziksel, engellenmişlik duygusu psikolojik, karşısındakini suçlama ve unutkanlık ise tükenmişliğin davranışsal belirtilerdendir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

19)

Aşağıda bazı özellikleri verilen yaşlı bireylerden hangisinin diğerlerinden daha mutlu olması beklenir?

A) Yoksullar yararına çalışmalar yapan
B) Sosyal medyada fotoğraf paylaşan
C) Estetik yaptıran
D) Ülke çapında tanınır olan
E) Gelecek kuşaklara bırakabileceği parası olan

Çözüm :

bireyin yaşamda bir amacı olmasının psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Kasser ve Ryan, içsel ve dışsal amaç olmak üzere iki tür amaçtan söz etmişlerdir: Topluma katkı, kişisel gelişim, kişiler arası ilişki ve fiziksel sağlık gibi amaçları içsel yaşam amacı; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi amaçları ise dışsal yaşam amacı olarak adlandırmışlardır. İçsel amaçların, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ile olumlu yönde; depresyon ve kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yoksullar yararına çalışmalar yapmak içsel amaçlar kapsamında olduğundan, bu bireyin diğerlerinden daha mutlu olması beklenir. Doğru yanıt A seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

20) "Genç Yaşlılık" aşağıdaki yaş gruplarının hangisini kapsamaktadır?

A) 55-64
B) 65-74
C) 75-84
D) 85-94
E) 94+

Çözüm : Yaşlılık dönemleri; 65-74 yaş “Genç Yaşlılık”,75-84 yaş “İleri Yaşlılık”, 85+ yaş “Çok İleri Yaşlılık” olarak ayrılmaktadır.
Doğru cevap B şıkkıdır.